



# Gaste y coma de forma inteligente.

# Frutas

## Revise sus habilidades para ahorrar \$:

- ¿Cuál de las siguientes es la compra más inteligente para el almuerzo?
  - Una bolsa de 4 libras de manzanas por \$3.89 (11 manzanas)
  - 4 libras de manzanas por \$.99 la libra (8 manzanas)
  - Un paquete de refrigerio de fruta por \$1.66 (4 contenedores de 4 onzas)
- ¿Cuál es la compra más inteligente?
  - Lata de 12 onzas de jugo concentrado congelado por \$1.19 (rinde para 6 tazas)
  - Botella de 64 onzas de jugo 100 por ciento de fruta por \$1.79 (8 tazas)
  - 10 cajas de bebida frutal Hi-C por \$1.97 (8 tazas)
- ¿Cómo se puede usar una fruta que ya está muy madura?
  - Hacer un licuado
  - Congelarla para hacer un licuado, magdalenas, panes rápidos, panqueques
  - Añadirla a magdalenas o panqueques
  - Todas las anteriores
- ¿Cuánto le costaría a una sola persona comprar la suficiente fruta como para cumplir con las recomendaciones MiPirámide por una semana? (Consulte la tabla de la siguiente página.)
  - \$4
  - \$6
  - \$8
- Todas las frutas y vegetales deben lavarse de inmediato después de su compra.
  - Sí
  - No

(Respuestas en la siguiente página)

*No se tiene la intención de publicitar los productos o las compañías mencionados, ni tampoco de criticar a los que no se mencionaron. Todos los precios de esta publicación se recolectaron en el centro de Iowa, en otoño de 2008. Aunque los precios pueden variar dependiendo de la fecha y la ubicación, las diferencias comparativas por lo general siguen un patrón similar.*

IOWA STATE UNIVERSITY  
University Extension



Las frutas contienen vitaminas,

minerales y antioxidantes. Son una buena fuente de fibra y

también son bajas en grasas. Ya que cada fruta tiene un perfil nutricional único, necesitamos incluir una variedad en nuestras comidas y refrigerios. Todas las frutas y el jugo 100 por ciento de fruta son parte del grupo de frutas. Conforme a MiPirámide y las Pautas de Dietas para los Estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans), los niños necesitan de 1 a 1½ tazas de fruta al día. Los adolescentes y adultos necesitan 1½ a 2 tazas. En general, 1 fruta entera pequeña, 1 taza de jugo 100% de fruta o ½ taza de frutas secas cuentan como una taza.



## Gaste de forma inteligente... considere todas las formas de las frutas

Las frutas frescas, enlatadas, congeladas, secas y el jugo 100 por ciento de fruta tienen valores nutricionales similares. Pruebe estos consejos para encontrar las compras inteligentes. Lleve su calculadora al supermercado (o use la de su celular) para calcular los precios unitarios.



### Fruta fresca

- Compre la fruta de temporada para obtener el mejor precio y la mejor calidad, considere el congelar fruta extra si el tiempo y el espacio lo permiten.
- Elija frutas de menor tamaño cuando compre manzanas, naranjas, (bananas) plátanos y otras frutas individuales que se vendan por libra. Las frutas de menor tamaño se acercan más a la porción de 1 taza, lo que ayuda a controlar mejor las porciones.
- La fruta ya cortada es al menos 3 veces más cara y se echa a perder más rápido.

### Fruta enlatada

- Elija las variedades conservadas en su jugo o en agua.
- Busque las ofertas y compre extra.
- Use los cupones y/o seleccione las marcas genéricas.
- Use los precios unitarios; los contenedores tamaño individual pueden costar el doble.

### Fruta seca

- Monitoree los tamaños de las porciones; ½ taza de fruta seca es igual a 1 taza de fruta.
- Prepare sus propios empaques de refrigerio al medir las cantidades de ½ taza en bolsas de plástico o contenedores pequeños.
- Compare las marcas y los tamaños de los empaques usando el precio unitario.
- Las pasas suelen ser las menos costosas de las frutas secas, pero incluso otras frutas secas pueden ser una alternativa más inteligente que los refrigerios de dulces o galletas.

### Jugo

- Revise las etiquetas y compre los 100% jugos en lugar de las "bebidas" o "ponches."
- El concentrado congelado por lo general rinde para más porciones por dólar que los demás tipos de jugo.
- Añada limas o limones al agua fría para crear una alternativa para quitar la sed.

# Gaste de forma inteligente... cuide su inversión en fruta

## Revise antes de comprar

- Alce la bolsa o el envase y busque en el fondo fruta aplastada o mohosa. El empaque debe proteger al producto.

## Trátela con cuidado en casa

- Use primero los artículos frescos, tenga un plan inmediato para usar las bayas y cerezas frescas que pueden echarse a perder rápidamente.
- Lave la fruta bajo un chorro de agua limpia y escúrrala.
- No lave las bayas o las cerezas hasta que las vaya a usar.
- La mayor parte de las frutas se mantendrán durante una semana cuando se refrigeran, pero la calidad disminuye con el tiempo.

## Monitoree los suministros

- Corte las frutas con imperfecciones o dañadas para las ensaladas o las tazas de refrigerio.
- Congele la fruta que no se va a comer de inmediato.
- Escriba la fecha de compra en los envases enlatados y congelados y utilice primero los que tienen más tiempo.
- Añada la fruta casi pasada en el yogurt o úsela en licuados, magdalenas, tartaletas o crocantes.

## ¿Qué puede comprar por un dólar?

Una idea errónea común es que “la fruta es demasiado cara”. La verdad depende cómo se comparen los alimentos. Cuando compara la nutrición junto con el costo, la fruta es una ganga— y es una gran elección para refrigerios y postres.

	Porciones/Unidades	Costo	¿Qué puede comprar por \$1.00?
Manzanas	3 medianas por libra	\$.89 la libra	3 manzanas
Plátanos	3 medianas por libra	\$.59 la libra	5 plátanos
Uvas	3 tazas por libra	\$1.49 la libra	2 tazas de uvas
Kiwis	5 la libra	3 por \$1.00	3 kiwis
Naranjas	3 medianas por libra	3 por \$1.00	3 naranjas
Peras	3 medianas por libra	\$.99 la libra	3 peras
Jugo de naranja	6 tazas por lata de 12 onzas de concentrado	\$1.29	5 tazas
Uvas Pasas	Caja de 15 onzas (2.5 tazas)	\$2.00	1 ¼ tazas (2 ½ porciones)
Barra de dulce	1 barra de 2.07 onzas	\$.69	1.5 barras
Papas fritas	“Pringles” de 5.75 onzas	.99	1 lata

## Datos generales sobre los orgánicos

- Por lo general cuestan más que los alimentos producidos de forma convencional.
- Las investigaciones\* no han comprobado que las frutas orgánicas sean más nutritivas.

\*Asociación Dietética Estadounidense (American Dietetic Association), Instituto para técnicos alimentarios (Institute for Food Technologists), Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture).

## Respuestas: Revise sus habilidades para ahorrar \$

1. La mejor compra de más barato a más caro: la bolsa de 4 libras de manzanas cuesta \$.35 cada una, las manzanas más grandes vendidas por libra (\$.50 cada una). El paquete de refrigerio cuesta \$.42 por contenedor, pero necesitará 2 para la porción de una taza (\$.84 cada uno).
2. El jugo concentrado es la mejor compra (\$.20 por taza) comparado con el jugo embotellado (\$.22). Las cajas de bebida no son 100% jugo.
3. Todas las respuestas son buenos usos para fruta ya muy madura.
4. Menos de \$4 compran las 14 tazas de fruta necesarias (2 tazas al día)—como: 5 plátanos, 3 kiwis, 5 tazas de jugo 100 cien por ciento de fruta, 1 naranja.
5. No. Algunas, como las manzanas y las uvas, pueden lavarse de inmediato. Otras, como las bayas y otras frutas más suaves y de alta humedad, deben lavarse sólo antes de usarse.

## Visite estas páginas Web para obtener más ideas e información

ISU Extension SpendSmart EatSmart  
[www.extension.iastate.edu/foodsavings](http://www.extension.iastate.edu/foodsavings)

ISU Extension Food, Nutrition and Health  
[www.extension.iastate.edu/healthnutrition](http://www.extension.iastate.edu/healthnutrition)

ISU Extension Centro de Distribución  
[www.extension.iastate.edu/store](http://www.extension.iastate.edu/store)

MiPirámide  
[www.mypyramid.gov/pyramid/sp-milk.html](http://www.mypyramid.gov/pyramid/sp-milk.html)

Material original proporcionado por la Extensión de la Universidad Estatal de Iowa bajo el número PM 2066CX. Preparado originalmente por Peggy Martin, MS, RD coordinadora estatal de EFNEP; Renee Sweers, Especialista de Extensión en nutrición y salud. Traducción al español por Texas AgriLife Extension Service. Reimpreso y traducido con permiso y en cooperación con la Extensión de ISU.

... y justicia para todos  
 El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (Department of Agriculture o USDA) prohíbe la discriminación en todos los programas y las actividades con base en la raza, color, origen nacional, género, religión, edad, discapacidad, creencias políticas, orientación sexual y estado civil. (No todas las bases prohibidas aplican para todos los programas). Muchos materiales pueden estar disponibles en otros formatos alternativos para clientes ADA. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al 202-720-5964. Publicado para promover el trabajo de Extensión Cooperativa, Acto del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Jack M. Payne, director, servicio de Extensión Cooperativa, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa. Archivo: FN 6

Los programas educativos de Texas AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de nivel socioeconómico, raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

Emitido para el desarrollo del Trabajo de la Extensión Cooperativa en Agricultura y Economía del Hogar, Leyes del Congreso del 8 de mayo de 1914 con sus reformas y del 30 de junio de 1914 junto con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Edward G. Smith, Director, Texas AgriLife Extension Service, El Sistema Texas A&M.